Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt





Umwelt Bundesamt

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

IMPRESSUM

Der Hitzeknigge wurde im Rahmen des Forschungsvorhabens „Ansätze und Erfolgsbedingungen in der Kommunikation zum Umgang mit Extremereignissen – Anpassung an den Klimawandel alltagstauglich machen und Eigenvorsorge stärken“ und des Projekts Schattenspender 2.0 umgesetzt und finanziert durch das:

Umweltbundesamt
KomPass-Kompetenzzentrum
Klimafolgen und Anpassung
Postfach 14 06
06844 Dessau-Roßlau
+49 340-21 03-0
info@umweltbundesamt.de
www.umweltbundesamt.de

/umweltbundesamt.de
/umweltbundesamt

Autor:innen
Dr. Torsten Grothmann,
Romy Becker (adelphi) (Fassung 2015),
neues handeln AG (Fassung 2021)

Die hier dargestellten Informationen basieren auf den Arbeiten und Ergebnissen des o.g. Forschungsvorhabens, den Internetseiten des Umweltbundesamt, des Bundesumweltministeriums sowie des Bundesamtes für Strahlenschutz

Redaktion
neues handeln AG und Kirsten Sander (Umweltbundesamt) (Fassung 2021),
Romy Becker und Mareike Buth (adelphi) (Fassung 2015)

Gestaltung
Studio GOOD, Berlin

Illustrationen
Christine Rösch

Gedruckt auf Recyclingpapier
aus 100 % Altpapier
mit dem Blauen Engel

Publikation als PDF
www.umweltbundesamt.de/schattenspender

Dieses Impressum bezieht sich auf die Seiten 1 – 17 des Hitzeknigges. Mögliche darauffolgende Seiten wurden von Partnern vor Ort erstellt. Den jeweiligen Ansprechpartner finden Sie auf diesen Seiten.

Umwelt  Bundesamt

KomPass 
Kompetenzzentrum
Klimafolgen und Anpassung

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht haben Sie es schon gehört, wahrscheinlich auch gespürt: Die Anzahl heißer Tage in Deutschland nimmt durch den Klimawandel stetig zu. In Berlin und Brandenburg zum Beispiel hat sich die durchschnittliche Zahl der Hitzetage, also Tage mit mindestens 30 °C, in den letzten Jahrzehnten verdoppelt: von 6,3 Tage zwischen 1961 und 1990 auf 11,5 Tage zwischen 1990 und 2019. Dieser Trend hält an und verstärkt sich. Auf den ersten Blick klingt das nach mehr sonnigen Tagen mit blauem Himmel und Badewetter. Doch die Folgen sind immer häufigere Hitzeperioden mit Temperaturen von mehr als 30 °C und auch Tropischen Nächten, in denen es immer noch mindestens 20 °C warm ist.



Diese hohen und länger als früher anhaltenden Temperaturen können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen. Besonders in dicht bebauten Innenstädten, wo sich Luft staut, sollten die gesundheitlichen Gefahren nicht unterschätzt werden: Die ausgeprägten Hitzewellen in den Sommern 2003, 2010 und 2015 haben in Deutschland zahlreiche Todesopfer gefordert – nach Berechnungen einer bundesweiten Studie allein im Jahr 2015 rund 6.000 Menschen durch Hitze.

Wie Klimamodelle zeigen, nehmen Hitzeextreme in Zukunft weiter zu. Darüber hinaus können Tage mit starker Hitze immer früher im Jahr auftreten – also dann, wenn sich der Organismus noch nicht auf höhere Temperaturen eingestellt hat. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig auf die zusätzlichen Gefahren einzustellen und sich und andere vor extremer Hitze zu schützen, kurz: Schatten zu spenden.

Mit der Kampagne „Schattenspender“ möchte das Umweltbundesamt Bürgerinnen und Bürger auf die Gefahren von Hitze hinweisen und praktische Verhaltenstipps geben. Hierfür haben wir auf den folgenden Seiten des „Hitzeknigges“ detaillierte Informationen für Sie zusammengetragen: Zahlreiche Tipps, Hinweise und weiterführende Links helfen Ihnen und Ihren gefährdeten Angehörigen sich gegen Hitze zu schützen.

Informationen zur Kampagne Schattenspender unter www.umweltbundesamt.de/schattenspender

Die Schattenspenderinnen und Schattenspender

Wer ist betroffen?

Wer besonders gefährdet ist

Nicht jedem macht extreme Hitze gleichermaßen zu schaffen. Vor allem Menschen ab dem 65. Lebensjahr, die alleine leben und pflegebedürftige Menschen sind stark gefährdet. Die Gefahr steigt mit zunehmendem Alter, weil die Fähigkeit des Körpers zur Selbstkühlung durch Schwitzen abnimmt. Häufig haben ältere Menschen ein mangelndes Durstempfinden, trinken also entsprechend zu wenig, was die Fähigkeit zu schwitzen weiter reduziert. So kann sich die Temperatur des Körpers bei Hitze schnell auf ein gesundheitsgefährdendes Niveau erhöhen. Doch nicht nur ältere Menschen sind gefährdet, auch folgende Gruppen zählen zur Risikogruppe und sollten der Hitze nicht leichtfertig begegnen:



Generation des Alters 65+

Säuglinge und Kleinkinder

Schwangere

Menschen mit Unterernährung

Menschen mit Übergewicht

Personen, die körperlich schwer und im Freien arbeiten

Personen, die intensiv Sport treiben

Obdachlose

Menschen mit akuten Erkrankungen (z.B. Durchfall, Fieber)

Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen (z. B. von Herz / Kreislauf, Atemwegen / Lunge, Nervensystem / Psyche, Nieren)

Menschen, die regelmäßig Alkohol oder Drogen konsumieren

Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen, die dem Körper Flüssigkeit entziehen oder die Temperaturregulation stören, z. B. Schlafmittel, Entwässerungstabletten, blutdrucksenkende Mittel

Hier lauern Gefahren

Schnelle Temperaturwechsel belasten den Organismus!

Grundsätzlich kann sich der Organismus an Hitze anpassen. Dieser Anpassungsprozess verläuft jedoch insbesondere bei den genannten Risikogruppen verhältnismäßig langsam und eingeschränkt.

Das Gesundheitsrisiko steigt, wenn sich der Organismus bei den ersten hohen Temperaturen im Mai und Juni noch nicht auf hohe Temperaturen eingestellt hat. Ebenfalls belastend sind länger anhaltende Hitzeperioden im Sommer mit hoher Luftfeuchtigkeit, schwachem Wind und hoher Sonneneinstrahlung, insbesondere wenn die Nachttemperaturen nicht unter 20 Grad Celsius sinken.

Belastung durch bodennahes Ozon kann zu zusätzlichen Beschwerden führen

Fällt Ihnen das Atmen im Sommer schwerer? Sommerliche Luftbelastung und insbesondere erhöhte Ozonwerte können hierfür der Grund sein. Durch Umwelteinträge, insbesondere durch Stickoxide und flüchtige organische Verbindungen (Volatile Organic Compounds, VOC), kann Ozon auch bodennah, also in unserer Atemluft, gebildet werden. Auch wenn die Ozonwerte Anfang der 1990er Jahre stark gesenkt werden konnten, weisen sie wieder eine leicht steigende Tendenz auf, das Problem bleibt akut. Ca. 10 – 15 Prozent aller Menschen reagieren mit Symptomen auf erhöhte Ozonwerte, hierzu zählen Reizungen der Augen und der Schleimhäute. Darüber hinaus sind z.B. nach sportlichen Aktivitäten auch Reizungen der unteren Atemwege und daraus resultierende Entzündungen möglich. Die Belastung durch sehr hohe Ozonkonzentrationen fällt in vorstädtischen und ländlichen Regionen höher aus als in der Stadt selbst. Denn in der Stadt sind ausreichend andere Luftschadstoffe, wie zum Beispiel die Stickoxide des Verkehrs, vorhanden, die das photochemisch gebildete Ozon wieder neutralisieren. Entfernt von den eigentlichen Quellen bildet sich mehr Ozon in den ländlicheren Gebieten, die weniger stark von Autoabgasen belastet sind.

Informationen zur Ozon-Belastung:
www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung

Gefahren für Augen und Haut durch UV Belastung

Die Sonne bestrahlt uns nicht nur mit sichtbarem Licht und Wärme, sondern auch mit ultravioletter Strahlung (UV-Strahlen), die für Menschen weder sichtbar, noch fühlbar ist. UV-Strahlung ist der energiereichste Teil der optischen Strahlung. Sie ist krebserregend und Ursache sofortiger und langfristiger Wirkungen an Haut und Augen.

Die erste sichtbare Folge von UV-Strahlung ist die Bräunung, diese ist in jedem Falle bereits eine Schädigung des Hautgewebes. Sonnenbrand, Sonnenallergien oder andere sogenannte fototoxische Reaktionen können hinzukommen.

An den Augen kann direkte UV-Strahlung zu schmerzhaften Binde- und Hornhautentzündungen führen. Weniger bekannt aber ebenfalls gefährlich sind die Auswirkungen auf das Immunsystem. Dieses wird geschwächt, da die Immunantwort, also die Reaktion des Körpers auf fremde Organismen oder Substanzen, durch UV-Strahlung unterdrückt wird.

Der einzige Schutz gegen UV-Strahlung ist die Änderung des individuellen Verhaltens durch Vermeidung von direkter Sonneneinstrahlung (z.B. durch Kleidung) sowie durch den Einsatz von UV-Strahlen hemmenden Sonnencremes und Sonnenbrillen.

Informationen zur UV-Strahlung beim Bundesamt für Strahlenschutz:
www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html

UV-Gefahrenindex des Deutschen Wetterdienstes mit tagesaktuellen Werten für Ihre Region: www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html

Richtiges Verhalten zum Schutz vor Hitze und Infektionen
Empfehlungen für das richtige Verhalten zum Hitze- und Infektionsschutz sind nicht immer einfach in Einklang zu bringen. Persönliche Schutzausrüstung oder häufiges Lüften am Tag zum Schutz vor Infektionen können die Hitzebelastung erhöhen. Kühle Räume, schattige Plätze, viel Flüssigkeitsaufnahme, Unterstützung bei Besorgungen und Abstand halten sind auch hier besonders wichtig. Das LMU Klinikum München zeigt in Broschüren, Videos und Schulungsunterlagen für Pflegekräfte, pflegende Angehörige und die Risikogruppe, wie sich Hitze- und Infektionsschutzmaßnahmen am besten vereinen lassen: www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/de/Co-HEAT/index.html



TIPP

Klimawandel heißt Verhaltenswandel: Meiden Sie jegliche Hitzebelastung!



Damit Sie gut durch die warme Jahreszeit kommen haben wir zahlreiche Tipps zusammengestellt, die Sie als Orientierung für eine gesunde Verhaltensweise sehen können. Grundsätzlich gilt: Achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen, Familienangehörige, Nachbarn und Freunde. Viele Menschen äußern nur zurückhaltend Beschwerden, um niemandem zur Last zu fallen. Umso wichtiger ist es, das soziale Umfeld aufmerksam im Blick zu haben und Hilfe anzubieten.

- Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie z. B. Einkäufe, körperliche Aktivitäten oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Lüften Sie nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben.
- Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende (z. B. Vorhänge).
- Kühlen Sie ihren Körper mit einfachen Methoden wie einem kühlenden Fußbad. Auch kühlende Körperlotionen oder ein Thermalwasserspray können Ihnen Linderung verschaffen.
- Achten Sie darauf, dass Sie selbst und andere sich bei Hitze nicht zu lange in parkenden Autos aufhalten.
- Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen. Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Deshalb gilt: kühl lagern!

WEITERFÜHRENDE LINKS & ANGEBOTE

Broschüre „Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“: www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze

Hitzewarndienst DWD: www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html

Gesundheitswetter App mit UV Warnung DWD: www.dwd.de/DE/leistungen/gesundheitswetter/gesundheitswetter.html



DAS KÖNNEN SIE TUN

Das eigene Verhalten zu ändern funktioniert am besten, wenn sie sich dessen bewusst werden.

Notieren Sie sich eine Woche lang wann und wie oft sie zu Hause oder auf der Arbeit lüften um ihr eigenes Lüftungsverhalten besser einschätzen zu können.

TIPP

Sorgen Sie für frischen Wind – durch luftige Kleidung!



Im Winter soll uns Kleidung wärmen und schützen. Im Sommer denken viele Menschen, dass weniger und kürzere Kleidung sinnvoll wäre, schließlich ist es warm. Genau hier entsteht ein Trugschluss. Auch im Sommer schützt uns Kleidung, vor Sonne und dem Austrocknen. Passende Kleidung ist entscheidend, um gesund durch den Sommer zu kommen.



Tragen Sie weite, leichte und atmungsaktive Kleidung. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert.



Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht. Der Körper heizt sich so weniger auf als mit dunkler Kleidung.



Sorgen Sie dafür, dass um Sie herum eine leichte Luftbewegung herrscht. Verwenden Sie einen Fächer.



Schützen Sie im Freien vor allem den Kopf durch Sonnencreme mit UV-Schutz, mit einer Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.



DAS KÖNNEN SIE TUN

Denken Sie an das letzte Mal zurück, als Sie zu wenig oder zu viel Kleidung am Körper hatten.

Haben Sie geschwitzt und war Ihnen die direkte Sonneneinstrahlung zu stark?

Dies hilft Ihnen an sich selbst zu beobachten, wie Sie ihre Kleiderwahl dem jeweiligen Wetter besser anpassen können.

Probieren Sie es aus!

TIPP

Wappnen Sie sich von innen: Essen Sie leichte Kost und trinken Sie regelmäßig Wasser!



Essen und Trinken haben einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden, insbesondere bei Hitze. Die folgenden Tipps helfen Ihnen Ihren Speiseplan für die heißen Monate anzupassen.



Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat. Empfohlene Getränke bei Hitze: Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz, Tee mit Minze und Zitrone. Wichtig: nicht eiskalt trinken!



Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse und Salat.



Meiden Sie Kaffee, stark gezuckerte und alkoholische Getränke (auch Bier!), denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.



Eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse sollten ebenfalls gemieden oder reduziert werden, denn Sie erhöhen die Körperwärme.

LEICHTE GERICHTE, DIE SICH BEI HITZE EIGNEN:

https://utopia.de/ratgeber/sommer-rezepte-leichte-gerichte-die-sich-bei-hitze-eignen/



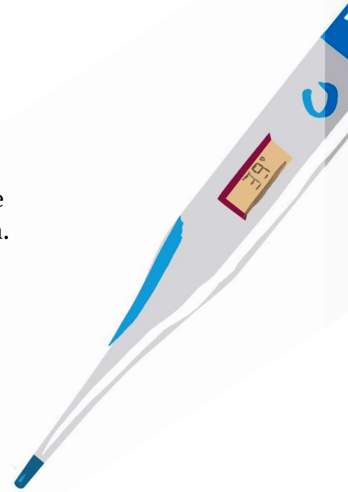
DAS KÖNNEN SIE TUN

Machen Sie einen Essenskalender:

Schreiben Sie sich eine Woche lang auf, was sie gegessen haben (Morgens, Mittags, Abends) und welchen Einfluss dies auf Ihr Wohlbefinden und Hitzeempfinden hatte.

Machen Sie Ihre Notizen am Abend. Notieren Sie sich auch wie gut Sie geschlafen haben.

Notfallseite



Erkrankungen als Folge von Hitze

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden (Herz-Kreislauf-Probleme, Regulationsstörungen) hervorrufen, die im Extremfall zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist rasches Handeln erforderlich.

Wenn die folgenden Symptome auftreten, rufen Sie unverzüglich den Notruf an (112):

Wiederholtes, heftiges Erbrechen

Plötzliche Verwirrtheit

Bewusstseinstrübung

Bewusstlosigkeit

Sehr hohe Köpertemperatur (über 39 °C)

Krampfanfall

Kreislaufschock

Heftige Kopfschmerzen



Erste Hilfe leisten

Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

Wenn die Person nicht atmet, sollte ein erfahrener Ersthelfender Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzdruckmassage einleiten.

Atmet die Person, ist jedoch bewusstlos, so bringen Sie sie in die stabile Seitenlage, um eine freie Atmung sicherzustellen.

Bringen Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort und legen Sie ihr kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.

Fächern Sie der Person Luft zu, bis der Rettungsdienst eintrifft.

NOTRUF: 112

Liebe/r Dortmunder*innen,

die beschriebenen klimatischen Veränderungen sind deutschlandweit zu spüren, so also auch in Dortmund. Bedingt durch den Klimawandel sind steigende Temperaturen, längere Hitze-Perioden und zahlreiche tropische Nächte, in denen die Temperatur nicht unter 20°C sinkt, zu erwarten. Der Hitzeknigge des Umweltbundesamtes bietet Ihnen daher die Möglichkeit, neben zahlreichen Hinweisen und Tipps für den Alltag im Sommer, auch auf lokale Angebote für Dortmund zurückgreifen zu können. Auf den folgenden Seiten finden Sie individuelle Beratungs- und Informationsangebote, wie das Hitze-Telefon für Senior*innen, die Trinkwassersprechstunde der Verbraucherzentrale, Tipps für den Alltag mit Kindern und einiges mehr.

Bleiben Sie gesund und kommen Sie gut durch den Sommer 2022 in Dortmund!

Stadt Dortmund
Umweltamt























verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Hitze-Telefon für Senior*innen

Ältere Menschen sind besonders betroffen bei Hitze, da sie häufig durch Vorerkrankungen bereits gesundheitlich beeinträchtigt sind, weniger Durstgefühl verspüren und die Selbstkühlung durch Schwitzen abnimmt. Bei Menschen, die alleine leben oder wenige Kontakte haben, fehlt häufig jemand, der/ die sie ans Trinken erinnert oder im Alltag unterstützen kann. Das Hitze-Telefon der Seniorenbüros Innenstadt-Nord und Innenstadt-Ost ist ein telefonisches Beratungsangebot für Senior*innen, um Informationen und Tipps zum Thema Hitze zu erhalten. Auf diesem Weg kann auch weitere Unterstützung wie z.B. Einkaufshilfe oder Botengänge an heißen Tagen organisiert werden.

Sie benötigen Unterstützung und weitere Tipps für heiße Tage?

Rufen Sie an beim Hitze-Telefon der Seniorenbüros Innenstadt-Nord und Innenstadt-Ost vom 15.05. bis zum 31.08.2022!

Seniorenbüros	
Innenstadt-Nord	**Tel. (0231) 50-11350** Montag bis Donnerstag: 12 – 14.00 Uhr
Innenstadt-Ost	**Tel. (0231) 50-27800** Dienstag bis Donnerstag 12 – 14.00 Uhr

Tipps für Eltern von Babys und Kleinkindern von der BZgA

Hohe Temperaturen an heißen Sommertagen können für Babys und Kleinkinder zu einem besonderen Risiko werden.
Viele Informationen und Tipps zum Hitzeschutz finden Sie auf folgender Homepage:

https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitze-und-hitzeschutz/empfehlungen-fuer-eltern-von-babys-und-kleinkindern/



Begleitete Spaziergänge in der Nordstadt

Bei hohen Temperaturen bieten sich Spaziergänge am frühen Morgen oder am späten Abend an. Gemeinsam und nicht alleine sind Spaziergänge oft attraktiver. „Begegnung vorOrt“ lädt Sie ein, gemeinsam in ausgewählten Grünoasen spazieren zu gehen.

Spaziergang 1: **10. Juni 2022, 19 - 20.30 Uhr**
Treffpunkt: Haupteingang Fredenbaumpark (neben Klinikum Nord)

Spaziergang 2: **08. Juli 2022, 19 - 20.30 Uhr**
Treffpunkt: Eingang Hoeschpark

Spaziergang 3: **29. Juli 2022, 19 – 20.30 Uhr**
Treffpunkt: Haupteingang Fredenbaumpark (neben Klinikum Nord)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ansprechpartnerin
Frau Turgut
Tel. (0231) 50-11350

Trinkpause in der Grünanlage des BunkerPlus

Trinken ist wichtig! Vor allem in den Sommertagen brauchen wir viel Flüssigkeit um gesund und vital zu bleiben.
Wir laden Sie herzlichst in die Grünanlage des BunkerPlus zu der Trinkpause ein, um mit uns ein erfrischendes, mit Kräutern und Zitrusfrüchten angereichtertes (Wasser-)Getränk zu genießen und evtl. auch ins Gespräch zu kommen. Das Angebot ist kostenlos!

Zeit: **jeden Montag von 12.30 – 13.30 Uhr**
Ort: BunkerPlus, Blücherstr. 27, 44147 Dortmund

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ansprechpartnerin
Frau Sabic
Tel. 0160 67 58 226

Rundgang im Hafen-Quartier: „Klimawandel im Quartier“

Das Quartiersmanagement Nordstadt lädt ein zum Rundgang durch das Hafen-Quartier zum Thema: „Öffentliche Grünflächen, Baumscheiben & Gärten“.
Bei diesen Rundgang werden grüne Oasen im Hafenquartier besucht. Das Spektrum dieser wundervollen, ökologisch wichtigen Orte geht dabei von Parkflächen wie dem Blücherpark über verschiedene Baumscheiben-Projekte bis hin zu Bürger*innen-Gärten wie die „7000 Schmetterlinge“. Dazu kommen spezielle Orte aus dem Projekt IResilience mit grün gestalteten Höfen, mehreren Regenwassertonnen-Projekten oder dem „KoopLap“ im Blücherpark sowie die Kleingartenanlage „Hafenwiese“. Treffpunkt ist jeweils am Eingang des Dietrich-Keuning-Hauses.

Am	**29. Juni 2022, 14 - 15.30 Uhr** (Anmeldefrist: 24. Juni 2022)
oder	**03. August 2022, 14 - 15.30** Uhr (Anmeldefrist: 29. Juli 2022)

Anmeldung per E-Mail an hafen@nordstadt-qm.de

Ansprechpartner*in

Quartiersmanagement Nordstadt

Tel. (0231) 222 7373

Trinkwassersprechstunde der Verbraucherzentrale

Viele Menschen fragen sich, ob Leitungswasser bedenkenlos getrunken werden kann.
Dazu informiert die Verbraucherzentrale auf folgender Homepage:

www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wasser/kann-man-leitungswasser-trinken-34836



Rufen Sie an zur Trinkwasser-Sprechstunde der Verbraucherzentrale!

Darüber hinaus können Bürger*innen die Trinkwassersprechstunde nutzen und Fragen rund um das Thema Trinkwasser und zur Qualität des Leitungswassers in Dortmund stellen:

Ansprechpartnerin

Umweltberaterin Kerstin Ramsauer

(0231) 720917-05
Jeder 1. und 3. Dienstag im Monat vom 17.05. bis 20.09.2022*

*17.05.2022, 07.06.2022, 21.06.2022, 19.07.2022, 02.08.2022, 16.08.2022, 06.09.2022, 20.09.2022
oder nach Terminabsprache

Rezeptideen um Leitungswasser schmackhafter zu machen

Wem Leitungswasser zu langweilig ist, der kann das Wasser mit frischen Zutaten und Obst aufpeppen. Die Verbraucherzentrale hat einige leckere Rezepte auf folgender Homepage zum Download zusammengestellt:

www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/infused-water-rezepte-fuer-wasser-mit-geschmack-37137



Kostenloses Trinkwasser unterwegs an Refill-Stationen



Refill ist eine deutschlandweite Initiative, die das Konzept verbreitet, dass Läden, Restaurants, Einrichtungen etc. kostenloses Leitungswasser zur Verfügung stellen und Menschen ihre Trinkflasche dort auffüllen können. Neben der Müllvermeidung durch einsparen von Plastikflaschen ermöglicht das Konzept den Zugang zu kostenlosem Leitungswasser für alle. Alle Orte, die den blauen Refill-Station-Sticker im Fenster haben, sind Teil des Netzwerkes.

Auf einer Karte auf der Homepage können alle Refill-Stationen eingesehen werden:

www.refill-deutschland.de



Veranstaltungsangebot: Vom Abwasser zum Trinkwasser! Ich sehe was, was du nicht siehst!

Es ist schnell gemacht, ein Handgriff und alles ist weg. Aber was passiert mit den Essensresten und Medikamenten, die über die Spüle oder die Toilette entsorgt werden? Wie wird das Abwasser wieder sauber? Wie können wir unser Trinkwasser und unsere Umwelt schützen?

Zielgruppe:	Klasse 3 – 5 (9 bis 12 Jahre)
Zeitaufwand:	90 Minuten
Kosten:	kostenfrei
Einsatzmöglichkeiten:	Schulunterricht, Projekttage, sonstige

Ansprechpartnerin

Verbraucherzentrale Dortmund

dortmund.umwelt@verbraucherzentrale.nrw

Informationen der Koordinierungsstelle Klimaschutz und Klimaanpassung Dortmund

Informieren Sie sich, wie sich die Hitze in der Dortmunder Innenstadt auswirkt und welche Möglichkeiten es gibt die Hitzebelastung zu senken! Informieren Sie sich in der Durchgrünungsplanung mit mikroklimatischen Simulationen, die aufzeigen, wo es besonders heiß wird und wie sich Maßnahmen auf die Temperatur auswirken:

Durchgrünungsplanung City

https://www.dortmund.de/de/leben_in_dortmund/verkehr/emissionsfreie_innenstadt/massnahmen/w2_durchgruenung_des_gebietes/index.html



Weitere Informationen

Aktivitäten, Fördermöglichkeiten und Angebote der Stadt um sich auf die Folgen des Klimawandels vorzubereiten, finden Sie unter den folgenden Links der Stadt Dortmund:

Klimaschutz in Dortmund

www.klima-ist-heimspiel.de



Klimaanpassung in Dortmund

www.dortmund.de/klimaanpassung



Kostenlose Energieberatung im dlze

ww.dortmund.de/dlze



Forschungsprojekt „iResilience: Für gutes Klima“

www.iresilience-klima.de



Impressum für die Lokalinformationen:
Herausgeberin: Stadt Dortmund, Umweltamt,
Brückstraße 45, 44122 Dortmund
Redaktion: Dr. Uwe Rath (verantwortlich), Sophie Arens
Gestaltung und Produktion: Dortmund Agentur 05/2022

Weiterführende Links



Broschüre des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit – Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“:
www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze

Themenseite des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit“:
www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit

Themenseite des Bundesumweltministeriums „Gesundheit im Klimawandel“:
www.bmu.de/themen/gesundheit-chemikalien/gesundheit-und-umwelt/gesundheit-im-klimawandel/gesundheit-im-klimawandel/

GesundheitsWetter-App des Deutschen Wetterdienstes für Ihr Handy (kostenpflichtig):
www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html

#Schattenspender



Publikationen als PDF:
www.umweltbundesamt.de/schattenspender